คติธรรม คำครู



พระสุนทรธรรมภาณ

สำนักปฏิบัติแสงธรรมส่องชีวิต

ที่ระลึกมุทิตาสักการะ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๙



เอาแสงธรรม ฉายส่อง มองชีวิต
ความถูกผิด ชั่วดี มีไฉน
ความสงบ วุ่นวาย ทั้งกายใจ
เป็นเช่นไร จงมองดู ให้รู้จริง

พระสุนทรธรรมภาณ



คนพาลใช้อารมณ์ ปัญญาชนใช้เหตุผล

พระสุนทรธรรมภาณ



ชนะคนอื่นดูจะง่ายกว่าการชนะตนเอง

พระสุนทรธรรมภาณ



ผู้ใดเห็นจิต ผู้นั้นเห็นธรรม

พระสุนทรธรรมภาณ



บัณฑิตย่อมบันเทิงในความไม่ประมาท

พระสุนทรธรรมภาณ



ใครจะรู้จิตเรายิ่งกว่าเราไม่มี

พระสุนทรธรรมภาณ



พวกเรามองว่าอะไรเป็นสุข
พระอริยะมองว่าอะไรเป็นทุกข์

พระสุนทรธรรมภาณ



ความสุขมนุษย์สั้นเหลือเกิน
ความทุกข์มนุษย์ยาวไม่สิ้นสุด

พระสุนทรธรรมภาณ



มนุษย์สุขด้วยการเกิด
พระอริยะสุขด้วยการดับ

พระสุนทรธรรมภาณ



ร่างกายต้องการความสบาย

จิตวิญญาณต้องการความสุข

พระสุนทรธรรมภาณ



เราไม่ตกใจในกาย เพราะเรารู้แจ้งจิต
เราไม่ตกใจในชีวิต เพราะเรารู้แจ้งธรรม

พระสุนทรธรรมภาณ



สิ่งที่งดงามที่สุดไม่เกินคำว่าจิตใจ
และสิ่งที่ชั่วร้ายที่สุดก็ไม่เกินคำว่าจิตใจ

พระสุนทรธรรมภาณ



ตราบใดทุกข์ยังไม่ดับ

จิตนั้นยังไม่หมดจด ไม่ว่าจิตดวงไหน

พระสุนทรธรรมภาณ



ไม่มีคุณธรรมข้อไหนที่จะทำลายทุกข์ได้
นอกจากจิตเข้าสู่อนัตตา

พระสุนทรธรรมภาณ



ถ้ารู้สรรพสิ่งทั้งหลายแล้ว
ไม่รู้คำว่า "ปล่อยวาง" ไม่มีสิทธิ์บรรลุ

พระสุนทรธรรมภาณ



การเห็นมันไม่เป็นกิเลส
แต่การปรุงแต่งใจที่เห็นนั้นมันคือกิเลส

พระสุนทรธรรมภาณ



ตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่ง
เมื่อตนเป็นที่รักแล้วทำไมเราไม่พึ่งตนเอง

พระสุนทรธรรมภาณ



ทำบุญตอนตาเห็น ๆ
ตาไม่เห็นเราไม่รู้ว่าใครพึ่งได้

พระสุนทรธรรมภาณ



รู้แล้วยึดนั้นคือ อวิชชา
รู้แล้ววางนั้นคือ ปัญญา

พระสุนทรธรรมภาณ



ในที่สุดเรามีทรัพย์เพื่อมาซื้อกิเลสกัน
แต่ไม่ได้เอามาสร้างบารมี

พระสุนทรธรรมภาณ



นอบน้อมถ่อมตนนั้นคือ ปราชญ์บัณฑิต

จองหองพองขนนั้นคือ คนพาล

พระสุนทรธรรมภาณ



เมตตาดับโกรธ
ปัญญาดับทุกข์ทั้งหมด

พระสุนทรธรรมภาณ



ถูกบังคับให้ทำความดี
ดีกว่าเต็มใจทำความชั่ว

พระสุนทรธรรมภาณ



กิเลสอยู่ที่ใจ ธรรมะก็อยู่ที่ใจ

พระสุนทรธรรมภาณ



จิตที่เป็นบุญ
ย่อมผ่องใสพ้นจากบาป

พระสุนทรธรรมภาณ



ยิ่งศีลบริสุทธิ์เท่าไร
ภูมิธรรมก็สะอาดเท่านั้น

พระสุนทรธรรมภาณ



ใจใสเป็น บุญ
ใจขุ่นเป็น มาร

พระสุนทรธรรมภาณ



หยุดตัวเองได้ ทุกอย่างก็หยุด
ตัวเองไม่หยุด ที่ไหนก็หยุดไม่ได้

พระสุนทรธรรมภาณ



มนุษย์ทุกข์ไม่ดับ
จึงต้องหาสุขมาชดเชย
เพื่อมาแทนให้ชีวิตมันน่าอยู่ขึ้น

พระสุนทรธรรมภาณ



อะไรที่เขาเสนอง่ายเกินไประวังไว้
กุหลาบยังไง ๆ ก็อย่าลืมว่าก้านมันมีหนามอยู่
ระวังไว้ ระวังด้วย ระวังเขาหลอก

พระสุนทรธรรมภาณ



เหนื่อยใจทำสมาธิ

เหนื่อยหน่ายความคิดให้ปล่อยวาง

แล้วถ้าเบื่อหน่ายหนทางให้บวชเสีย

พระสุนทรธรรมภาณ



วิธีแก้โลกใบนี้แห่งความชั่วร้าย

"เสียสละ" แค่นี้เอง

มนุษย์ยังไปไม่ถูกทาง

พระสุนทรธรรมภาณ



ความดีต้องสร้างกันทั้งชีวิต

แต่อาจพัง

เพราะความคิดผิดเพียงครั้งเดียว

พระสุนทรธรรมภาณ



พอหมดลมหายใจ

ลมหมด อายุหมด

ทรัพย์นี้ก็หมด

พระสุนทรธรรมภาณ



ความรักที่ไม่ต้องขออะไรเลย
เป็นความรักที่มีอยู่ในกองธรรมะ
มันยิ่งใหญ่

พระสุนทรธรรมภาณ



พอใช้ปัญญาอย่าลุ่มหลง

พอใช้วิปัสสนาอย่ายึดมั่นถือมั่น

พอใช้ชีวิตอย่าติดอยู่กับสิ่งที่จับต้องอยู่นา

พระสุนทรธรรมภาณ



ถ้าใจเราเป็นผู้ให้คำเดียวเท่านั้นเอง

เรื่องทั้งหมดจบลงที่ความรัก

นิยามคือความสุข

พระสุนทรธรรมภาณ



งานอื่นยังไม่ทำให้จิตเราหลุดพ้นนะ
แต่งานเจริญจิตภาวนาอย่างนี้อย่างเดียว
ทำให้จิตหลุดพ้น

พระสุนทรธรรมภาณ



ถ้าไม่ใช่โสดาบัน ยังไม่ใช่ลูกของพระพุทธองค์
เป็นเพียงผู้ถึงศรัทธาในพระศาสนา
ผู้นับถือพระรัตนตรัย ผู้เข้าใกล้เท่านั้นเอง

พระสุนทรธรรมภาณ



คนบำเพ็ญบารมีต้องเป็นคนที่อุทิศตนแล้ว

หรือเสียสละมากน้อยต้องมีแล้ว

ถ้าเห็นแก่ตัวไม่ได้ เห็นแก่ตัวนี้ยังไม่ได้สร้างบารมี

พระสุนทรธรรมภาณ



ความตายบางครั้งมันเป็นเรื่องใหญ่โต

แต่พอถึงเรื่องของการภาวนา

ความตายเป็นเรื่องเล็กน้อย

พระสุนทรธรรมภาณ



ความคิดสร้างเหตุผล

เหตุผลสร้างปัญญา

ปัญญาสร้างชีวิต

นำดวงจิตพ้นสิ่งเลวร้ายทั้งหมด

พระสุนทรธรรมภาณ



เรียนรู้สุขและทุกข์
และก็รู้ไม่สุขไม่ทุกข์
ที่สุดให้วาง สุดท้ายให้ว่าง
นั่นแหละปัญญา

พระสุนทรธรรมภาณ



ขณะที่มีความโกรธ

ความงดงามตายทันที

แต่ยามใดความเมตตาเกิด

ความงามก็เกิดขึ้น

พระสุนทรธรรมภาณ



ทำชั่วง่าย

แต่เมื่อทำชั่วแล้วชนะความชั่วยาก

ความเลวทำง่าย

แต่เมื่อทำแล้วชนะความเลวยาก

พระสุนทรธรรมภาณ



เราเหนื่อยมาทั้งหมด

เราเหนื่อยเพื่ออะไร

เพื่อเป็นทาสของเงิน

หรือให้เงินเป็นทาสของเรา

พระสุนทรธรรมภาณ



จะให้ใครกราบเรา
เรารู้จักกราบเขาไหม
หรือเราทำตัวน่ากราบไหม
มันอยู่แค่นี้เอง

พระสุนทรธรรมภาณ



หนทางของเหล่าอริยะไม่มีศาสตราวุธ
ท่านใช้คำว่า ชี้ทางสว่าง
เมตตาทุกทั่วหน้า นำพาชีวิตสู่สันติสุข
อยู่เหนือภูมิภพแห่งทุกข์ทั้งมวล

พระสุนทรธรรมภาณ



จิตใครก็ตามพอขาดเมตตา จะไร้น้ำใจ
แล้วต่อไปจะเหี้ยม เขาทำลายได้แม้ตัวเขาเอง
น่ากลัวไหม เขาฆ่าได้แม้ตัวเขาเอง ยิ่งน่ากลัว
เขาทำผิดได้ทุก ๆ เรื่อง แม้แต่ทำผิดกับตัวเอง

พระสุนทรธรรมภาณ



ความรักที่มีปัญญาให้ชีวิตเป็นอิสระ

ทุกข์ไม่เหลืออยู่เลย

แต่ความรักที่ไม่เป็นอิสระ

ความรักนั้นจะหลงเหลืออยู่ด้วยความทุกข์เท่านั้น

พระสุนทรธรรมภาณ



ปฏิบัติธรรมไม่ถือชั่วดี แต่แยกแยะว่าไหนดีไหนชั่ว

ยึดไปทำไม หนักเปล่า ๆ

อะไรที่เป็นประโยชน์ เอาประโยชน์ตรงนั้น

สิ่งใดที่ไม่ใช่ประโยชน์ อย่าไปให้ความสำคัญ

พระสุนทรธรรมภาณ



หัดสงสารคนอื่นเสียบ้าง เอาใจเขามาใส่ใจเราบ้าง
แบ่งปันความรู้สึกดี ๆ กันบ้าง
นี่คือหัวใจของคนที่รู้จิตของสัตว์ มนุษย์
พอเข้าใจข้อนี้การแบ่งปันก็เกิดขึ้นแล้ว

พระสุนทรธรรมภาณ



การตายคือจุดเริ่มต้น ความตายของทุกคน
มนุษย์สัตว์ที่ยังไม่หมดกิเลส คือจุดเริ่มต้นของการเกิด
ถ้าได้ศึกษาดี ๆ จะพบว่าการเกิดใช้ภพ การตายเปลี่ยนภูมิภพ

พระสุนทรธรรมภาณ



สิ่งที่งดงามที่สุดไม่เกินคำว่าจิตใจ
สิ่งที่ชั่วร้ายที่สุดก็ไม่เกินคำว่าจิตใจ
จะเอาภาพกี่ภาพวาดออกมาเถอะไม่มีพลัง
เพราะจิตใจนี้มันเป็นขุมพลังของสิ่งที่สูงสุดในสิ่งมีชีวิต

พระสุนทรธรรมภาณ



สิ่งที่งดงามที่สุดไม่ใช่วัตถุ แต่คือจิตบริสุทธิ์
มันจะสว่าง ใส สะอาด บริสุทธิ์ ผุดผ่อง มีรัศมี
มีประกายแห่งความสุกสว่าง งดงามเกิดอานุภาพ
ไม่ทำร้ายสิ่งใด เป็นมิตรกับทุกสิ่ง เป็นเพื่อนกับสิ่งมีชีวิตทั้งปวง

พระสุนทรธรรมภาณ



เสียสละเพื่อประโยชน์สุข หาทุกข์ไม่มี นั่นคือธรรมะ
แต่เสียสละเพื่อคนใดคนหนึ่งหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใด
ให้บุคคลหนึ่งสมประสงค์ แม้เราจะตาย
ไม่รู้ว่าคำนี้เรียกว่าเสียสละหรือเปล่า ไม่ใช่ ยังไม่ใช่

พระสุนทรธรรมภาณ



โยมมีพระคุ้มครองหรือยัง ให้มีพระคุ้มครองใจนะ

มีแต่พระคุ้มครองกายไม่พอหรอก

แขวนกันหลายองค์ มีแต่หลวงพ่อเลี่ยมทองทั้งนั้นเลย

ใจได้เลี่ยมทองกันหรือเปล่าก็ไม่รู้ หัดเลี่ยมไว้บ้าง

พระสุนทรธรรมภาณ



เมื่อจิตที่บำเพ็ญสว่างไสวแล้ว
ไปที่ไหนก็ไม่มืด แม้ที่มืดที่เราไปก็สว่างไสว
ที่ไม่เป็นมงคลก็เป็นมงคล
กลับกันกับคนที่ไม่เป็นมงคล ไปที่มงคลที่นั้นไม่เป็นมงคล

พระสุนทรธรรมภาณ



มนุษย์เกิดมามิใช่เพื่อแสวงหาทุกข์ ใยมนุษย์ต้องแสวงหาสุขด้วย
มันไม่เหนื่อยนะ แต่พอเรารู้สึกทุกข์เราพยายามหาความสุขเติมเข้าไป
แต่ถ้าเราไม่มีคำแรกคำหลังก็ไม่จำเป็น
เมื่อไม่มีต้นโพธิ์ ใบโพธิ์ก็ไม่มี เมื่อจิตไม่ทุกข์ทำไมต้องหาสุข

พระสุนทรธรรมภาณ



ถ้าจิตของใครพอที่จะสะอาดได้ พอที่จะรู้ได้ มันก็จะมองเห็น
แต่ที่มองไม่เห็นเพราะกระจกเราฝุ่นเยอะทำให้มัวหมอง
เพชรยังไม่ได้เจียระไนความใสไม่พอ มองไม่เห็นประกายไม่สะท้อน
ยังถูกโคลนฉาบ ประกายไม่ส่อง มันเป็นด้วยเหตุนี้ เหตุนี้จริง ๆ

พระสุนทรธรรมภาณ



วิธีคิดแบบไหนคิดแล้วเป็นปัญญา คิดแบบไหนที่ไม่ใช่ปัญญา

ดูเหมือน ๆ กันแต่ผลที่รับต่างกัน

ทำแล้วยังทุกข์อยู่กับทำแล้วทุกข์นั้นบรรเทา

ทำแล้วทุกข์ดับนั้นปัญญา แต่ยิ่งทำยิ่งทุกข์นั่นไม่ใช่ปัญญา

พระสุนทรธรรมภาณ



เมื่อมนุษย์ไม่เข้าใจคำว่า "การสละ"

ไม่เข้าใจคำว่า "ละ"

ไม่เข้าใจคำว่า "วาง"

ไม่เข้าใจคำว่า "ว่าง"

มนุษย์จึงไม่พ้นทุกข์กัน

พระสุนทรธรรมภาณ



เราจะวุ่นวายไปเพื่ออะไร ในเมื่อเราเดินไปสู่ความแตกดับ
โยมจะหามอะไรไป ความสวยเราก็ใช้ไปหมดแล้ว
ผิวพรรณที่เคยงดงามเต่งตึงก็ย่อหย่อนเศร้าหมอง
สายตาก็เริ่มฝ้าฟางสั้นลง หูก็เริ่มตึง กำลังก็ลดน้อยลง
ต้องกำหนดเห็นโทษแล้วนะว่าเราไม่ควรกลับมาเป็นเช่นนี้อีก

พระสุนทรธรรมภาณ



ในที่สุดมนุษย์ทุกข์ตั้งแต่เริ่มจากความไม่มี
และก็แสวงหาความมีความเป็น
เมื่อได้มาแล้วก็มายึดติดกับความมีความเป็น
จากนั้นมาไม่เคยว่างเลยชีวิต ไม่เคยได้สงบแม้แต่วันเดียว
ไม่เคยได้หลับสนิทแม้แต่ครั้งเดียว

พระสุนทรธรรมภาณ



นิยามชีวิต ก้าวไม่หยุดฉุดไม่อยู่รู้ให้ทัน รุ่งแน่นอน

ชีวิตเราต้องก้าวไปเรื่อย ๆ ก้าวอย่างไม่หยุด

เมื่อเราก้าวไปตลอด อะไรก็ฉุดเราไม่ได้ ฉุดเราไม่อยู่

สุดท้ายความสำเร็จก็เกิดขึ้น ชีวิตก็รุ่งเรือง

ก้าวไม่หยุดฉุดไม่อยู่รู้ให้ทัน รุ่งแน่นอน

พระสุนทรธรรมภาณ



ขณะที่มีความโกรธนี้ ความงามตายทันทีเลยนะ
แต่ยามใดความเมตตาเกิด ความงดงามก็เกิดขึ้น
เมตตาดับโกรธ ปัญญาดับทุกข์
ฉะนั้นใครที่ได้คำว่าปัญญา ถือว่าเป็นคำสมบูรณ์แบบ
ปัญญาคือสิ่งที่ดับทุกข์ทั้งหมด

พระสุนทรธรรมภาณ



วัตถุสิ่งของทั้งหมดรวมทั้งธูปเทียน มาลาทั้งหลาย
ยังไม่ได้หมายถึงว่าได้เคารพสักการะพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง
คำว่าแท้จริงก็หมายถึงแค่สักการบูชา
แต่เนื้อแท้จริง ๆ ในความหมายของพระพุทธองค์
คือปฏิบัติให้ได้มรรคผล

พระสุนทรธรรมภาณ



การชนะตนเองคือการชนะทุกสิ่งทุกอย่าง
ไม่ได้หมายความว่าเราต้องชนะคนอื่น
เราชนะสิ่งที่เคยเลวแล้วเรากลับทำดี
สิ่งที่เคยผิดเราเปลี่ยนมาทำได้ถูกต้อง
เราเปลี่ยนชีวิตตัวเองได้ในทางที่ดี นั่นคือการชนะ

พระสุนทรธรรมภาณ



คนทำดีย่อมร่าเริงในโลกนี้
คนทำดีย่อมร่าเริงในโลกหน้า
คนทำดีย่อมร่าเริงในโลกทั้งสอง
คนทำดีย่อมร่าเริงเบิกบานใจยิ่งนัก
เมื่อมองเห็นกรรมสะอาดบริสุทธิ์ของตน

พระสุนทรธรรมภาณ



เราต้องมีวิธีปฏิบัติ ติดขัดอะไรใจต้องรู้ก่อน
มองด้วยใจ บางอย่างมองด้วยตาภาพมันลวงตา
ถ้าเอาใจมองอาจจะหลอกยากอีกชั้นหนึ่ง
มองอะไรหลายอย่างหลายเรื่องราวเคยใช้ใจมองไหม
ถ้าใช้ใจมองอาจเห็นมารซ่อนอยู่ก็ได้ หรืออาจรู้มายากก็ได้

พระสุนทรธรรมภาณ



เชื่อไหมตัวอิจฉาตัวเดียวมันทำลายได้ทั้งหมด ทั้งโลกก็ได้
ริษยาตัวเดียว ให้ฆ่ากันได้ มายาตัวนี้มันเป็นทุกอย่าง
แม้ความโลภก็เหมือนกัน ไม่มีสิ้นสุด
อายุเราไม่พอหรอก อายุแค่ร้อยปีหย่อนมาส่วนใหญ่
ชีวิตคุณไม่พอ ที่บอกไม่พอน่ะ ไม่พอกับความโลภที่มันไม่มีสิ้นสุด
สังขารไม่ไหว สิ้นลมหายใจ ยังสนองไม่เพียงพอ

พระสุนทรธรรมภาณ



เมื่อเราหยุดไม่ได้ ความตายหยุดอหังการมมังการของเรา
แต่หยุดอย่างนั้นยังไม่ใช่เหตุแห่งการหยุด
โยมจำได้ไหม อาตมาบอก
ใจไม่หยุดสิ้นสุดไม่มี คำเดียวพอแล้ว
พูดธรรมะให้สั้นที่สุด
ใจไม่หยุดที่สุดไม่มี ใจไม่หยุดสิ้นสุดไม่มี

พระสุนทรธรรมภาณ



ทุกวันนี้พวกเราเมาใจกันเยอะ เมากายก็เยอะ
เมาใจคือลุ่มหลงในกิเลสตัณหา หมกมุ่นอยู่กับตัวตน
เมาเสียไม่มี ไม่สร่างสักที บางคนไม่พอก็เติมเข้าไป
ดื่มสุราเมรัยสิ่งเสพติด ทำลายสติทำลายปัญญา
เมาไปอีกทั้งกายทั้งใจ ชาตินี้ทั้งชาติไม่พ้นทุกข์
และก็ไม่พ้นทุคติภูมิด้วย

พระสุนทรธรรมภาณ



ตราบใดที่ทุกข์ยังไม่ดับ จิตนั้นยังไม่หมดจดไม่ว่าจิตดวงไหน
ทุกข์ต้องดับความหมดจด เพราะความทุกข์เป็นสิ่งที่ทำลายจิตใจ
แล้วก็ทำลายชีวิตที่มีอยู่ ความบริสุทธิ์ ความเมตตาไม่สิ้นสุด
แสงสว่างไม่มีสิ้นสุด ความบริสุทธิ์ไม่มีประมาณ
ตรงนี้ต่างหากเรียกว่าสิ้นสุดยุติ ทุกข์ดับสิ้นสุดอยู่ตรงนี้
วัฏฏะทุกข์สิ้นสุดตรงนี้ วัฏสงสารสิ้นสุดอยู่ตรงนี้

พระสุนทรธรรมภาณ



ต้องมองให้เห็นว่าสรรพสิ่งทั้งหลายเกิดแล้วดับ จงใช้ให้คุ้มสิ่งที่มี
แล้วเราจะจากทุกอย่างไปโดยจิตนั้นไม่ทุกข์กับสิ่งที่มีอยู่
ถือว่าเราใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่
ใช้ชีวิตให้คุ้ม ที่เหลืออยู่เท่าไหร่ใช้มันให้คุ้ม
มิเช่นนั้นสิ่งทั้งหมดมันไม่มีประโยชน์
แถมเป็นโทษอีกต่างหาก ถ้าเราเข้าไปยึดติดกับมัน

พระสุนทรธรรมภาณ



วันหนึ่งเราต้องจากทุกสิ่งที่มีทุกอย่างที่ใช้ทุกอย่างที่เราอยู่ตรงนี้
พบเพื่อจากอาตมาเจอมาแล้ว เหตุและผล ทุกอย่างเป็นสิ่งคู่กัน
งานเลี้ยงต้องเลิกรา การส่งกันต้องมีวันสิ้นสุด
สรุปว่าเราต้องจากกัน เมื่อชีวิตมีการจากการพลัดพราก
จากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง
ถ้าเรายังขืนติดอยู่กับสิ่งเหล่านี้เราจะไม่พ้นทุกข์

พระสุนทรธรรมภาณ



เข้าป่ามันก็ต้องถูกหนามบ้าง

ขนาดเดินธรรมดายังสะดุดตัวเองเลย

อย่าบอกว่าไม่เคยสะดุดตัวเอง ถ้าอย่างนั้นไม่มีประสบการณ์

แต่ที่รู้ถ้าล้มแล้วต้องลุกขึ้นมาให้ได้

ล้มอยู่จุดไหนต้องพยายามลุกยืนหยัดขึ้นสู้ในจุดตรงนั้นให้ได้

เมื่อสู้แล้วเราไม่ใช่คนอ่อนแอ ในที่สุดเราก็ยืนหยัดขึ้นมาใหม่

พระสุนทรธรรมภาณ



ลองตรวจดูบัญชีกรรมว่าใช้หมดหรือยัง บัญชีกรรมเก่าลองอ่านดูซิ
วันนี้ใครมาทวงหนี้ ใครว่า ใครใส่ร้าย ดูบัญชีใหม่ซิ
เราว่าใคร เราด่าใคร เราใส่ร้ายใครมันต้องอย่างนี้
เราสร้างอะไร เราทำอะไรดูไปให้ดี พอโยมเริ่มรู้กฎแห่งกรรม
เริ่มมีธรรมะก็เริ่มมีกฎกรรม คนนั้นเรียกว่าผู้ไม่ประมาท
เรียกว่าผู้มีปัญญา

พระสุนทรธรรมภาณ



อย่าเป็นคนอิจฉาใคร ใครได้ดีกว่าเปิดใจให้กว้าง
หาเมตตาให้เจอ อยู่ในหัวใจของเรานี่เอง ถ้าหาไม่เจอแย่นะ
หลายคนภาวนาไม่พบเมตตา ไม่รู้ภาวนาแบบไหน ยิ่งภาวนายิ่งเดือด
ยิ่งเข้าใจและมั่นคงในกุศลแห่งกรรมดีนั่นแหละเรามีที่พึ่งแล้ว
พุทโธ เมนาโถ, ธัมโม เมนาโถ, สังโฆ เมนาโถ
เรามีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งแล้ว

พระสุนทรธรรมภาณ



ความอดทนเป็นอาภรณ์ของลูกผู้ชาย
ความละอายเป็นอาภรณ์ของลูกผู้หญิง
เราต้องอดทนเพื่อเป็นคนดี ไม่ได้อดทนเพื่อเป็นอย่างอื่นเลย
ไม่ได้คิดว่าจะร่ำรวย แต่คิดว่าจะอยู่รอดเพื่อเป็นคนดีในสังคมนี้
เราจะมีโอกาสไหม เพราะโอกาสไม่มีใครหยิบยื่นให้
เราต้องสร้างเอง

พระสุนทรธรรมภาณ

สำนักปฏิบัติ "แสงธรรมส่องชีวิต" แห่งใหม่
ต.หนองนาก อ.หนองแค จ.สระบุรี 18230
โทร.(036)-379428 ,081-587-2141 ,086-777-6821



สำนักปฏิบัติ "แสงธรรมส่องชีวิต"
ต.โค้กแย้ อ.หนองแค จ.สระบุรี 18230
โทร. (036) 379-428 , (036) 305-239







สำนักปฏิบัติแสงธรรมส่องชีวิต